# BIULETYN SPORTOWY
## WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

Nr 17 POZNAŃ, dnia 1. IX. 1956 r. Rok I

TREŚĆ



133

### GIMNASTYKA.

(ciąg dalszy)

### BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 11—12 lat

Chłopcy

WZORZEC M-1

ODZNAKA ZWYKŁA

10 ćwiczeń wolnych.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.
2. Rzut ramion w bok.
3. Ramiona skurcz.
4. Ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenia wykonać dwa razy.

**Sposób wykonania**

Skurcz ramion wykonać najkrótszą drogą — przy czym łokcie powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Ad 4 najpierw należy wyprostować ramiona i bezpośrednio opuścić w dół.

II. 1. Wspięcie na palce ze skurczem ramion w bok.
2. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
3. Wyprost do przysiadu, ramiona w bok.
4. Szybki wyprost do postawy, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

**Sposób wykonania**

Wykonując przysiad należy zachować pionowe ułożenie górnej części tułowia bez najmniejszego pochylenia w przód.

III. 1. Rozkrok lewą nogą.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem całymi dłońmi podłoża.
3. Wyprost tułowia.
4. Dostawienie lewej nogi do postawy zasadniczej.
Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem roz krok w prawo.

**Sposób wykonania**

Rozkrok wykonać na szerokość dwóch stóp. Skłon tułowia w przód wykonać o nogach wyprostowanych, głowa powinna znajdować się między ramionami.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.
2. Klęk prosty.
3. Chwyt ciemienia (ramiona wznosić bokiem).
4. Wytrzymać.

**Sposób wykonania**

W klęku prostym należy przestrzegać całkowitego wyprostu w górnej części tułowia. Przy wykonaniu położenia ramion „chwyt ciemienia" należy łokcie odchylić w bok w jednej linii (położenie czołowe).

V. 1. Skłon tułowia w lewo.
2—3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost tułowia.
To samo ćwiczenie wykonać drugi raz w prawo.

**Sposób wykonania**

Skłony boczne należy wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej, bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

VI. 1. Ramiona bokiem w dół.
2. Pad w przód do klęku podpartego.
3. Wychyleniem tułowia w przód, leżenie przodem, ramiona w dół.
4. Półobrotu przez lewy bark do leżenia tyłem.

**Sposób wykonania**

W klęku podpartym uda i ramiona należy ustawić pionowo w stosunku do podłoża.

VII. 1. Skurcz nóg z przyciągnięciem rękami kolan do piersi.
2. Wyprost nóg do leżenia tyłem (najkrótszą drogą).
3. Jak 1.
4. Przetoczeniem się w przód i podparciem rękami przysiad podparty.

VIII. 1. Szybkim wyprostem i odbiciem obunóż podskok, rozkrok, ramiona bokiem w górę z klaśnięciem nad głową.
2. Podskokiem złączenie nóg, ramiona bokiem w dół z klaśnięciem o uda.
3. Jak 1 — tylko z postawy.
4. Jak 2.

**Sposób wykonania**

Podskoki należy wykonać wysoko i swobodnie — odbicie i doskok na palcach. Ruch ramion powinien odbywać się w płaszczyźnie czołowej.

WZORZEC M-1a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty.
2—3. Przewrót w tył do przysiadu podpartego.
4. Postawa.

X. 1—2. Z postawy zasadniczej dwa podskoki w miejscu.
3. Wyskok w górę z wygięciem w kręgach piersiowych, z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz.
4. Doskok do półprzysiadu, ramiona przodem w dół.
5—6. Dwa podskoki w miejscu.
7. Jak 3.
8. Doskok do postawy zasadniczej.

### BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 13—14 lat

Chłopcy

WZORZEC M-2

ODZNAKA ZWYKŁA

8 wolnych ćwiczeń

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.

2. Rzut ramion w górę.
3. Ramiona skurcz.
4. Ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

**Sposób wykonania**

Łokcie ramion skurczonych powinny przylegać do tułowia przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Przed opuszczeniem ramion bokiem w dół należy dłonie zwrócić na zewnątrz.

II. 1. Wymachem lewej nogi w bok rozkrok, ramiona przodem w górę.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą.
3. Wyprost tułowia, ramiona przodem w górę.
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok wymachem prawej nogi.

**Sposób wykonania**

Wymach nogi w bok należy wykonać wysoko w ruchu powrotnym postawić do rozkroku na szerokość trzech stopni. Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych. Ruch ramion w dół i w górę powinien być wykonany równocześnie z ruchem tułowia. Dostawienie nogi należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Dalekim zakrokiem lewą nogą unik podparty na nodze prawej.
2. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze lewej.
3. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze prawej.
4. Skurcz nogi lewej do przysiadu podpartego o kolanach złączonych.

**Sposób wykonania**

W uniku podpartym linia grzbietu powinna stanowić przedłużenie linii nogi zakrocznej, głowa odchylona do tyłu, ramiona proste. Przed wykonaniem podskokiem zmiany nóg, należy ciężar ciała przenieść w przód na ramiona (wychylić się).

IV. 1. Siad klęczny, biodra chwyć (nie podwijać palców).
2—3. Powoli skłon tułowia w tył.
4. Wyprost tułowia do siadu klęczącego.
5—7. Skłon tułowia w tył (głębszy).
8. Wyprost tułowia do siadu klęczącego.

**Sposób wykonania**

Skłon tułowia w tył wykonać całkowitym wyprostem kręgosłupa piersiowego, głowa odchylona do tyłu.

V. 1. Pad w przód do leżenia przodem.
2. 1/2 obrotu przez lewy bark do leżenia tyłem, ramiona w dół na zewnątrz, dłonie oparte o podłoże.
3—4. Uwypuklenie klatki piersiowej, siad prosty.

**Sposób wykonania**

Pad w przód należy wykonać na ugięte ramiona, po czym bezpośrednio płynnym ruchem przejść do leżenia przodem.
Siad prosty z leżenia tyłem wykonać bez oderwania nóg — naciskając dłońmi o podłoże i uwypuklając klatkę piersiową.

VI. 1. W siadzie rozkrok, ramiona w bok.
2. Skrętoskłon do nogi lewej.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
5. Skrętoskłon do nogi prawej.
6. Pogłębienie skłonu.
7. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
8. Złączyć nogi, ramiona w dół.

**Sposób wykonania**

Przy skrętoskłonie nogi trzymać proste i dążyć do dotknięcia dłonią stopy.
W siadzie prostym klatka piersiowa powinna być mocno uwypuklona.

VII. 1. Opad tułowia w tył do leżenia tyłem.
2—4. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się).
5—7. Zamachem nóg przetoczenie się w przód do przysiadu podpartego o kolanach złączonych.
8. Powstać do postawy.

VIII. 1—3. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach złączonych i przewrót w przód do przysiadu podpartego.
4. Wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i doskok do postawy, ramiona przodem w dół.

WZORZEC M-2a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach zwartych.
2—3. Przewrót w przód do leżenia tyłem o nogach podkurczonych (dłonie pozostają na miejscu).
4—6. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach lekko ugiętych.
7—8. Wytrzymać.

X. 1—2. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych.
3—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk przejść do przysiadu podpartego.
5—7. Powstać do półwagi na prawej (lewej), nodze, ramiona w bok.
8. Postawa zasadnicza.

## BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

**Kat. wieku 15—16 lat**

### Chłopcy

WZORZEC M-3

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi).

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść, zwróconą ku środkowi.
2. Energiczne przeniesienie ramion w bok.
3. Odrzut ramion w tył.
4. Jak 3.
5. Pionowy skurcz ramion.
6. Rzut ramion w górę.
7. Pionowy skurcz ramion.
8. Ramiona w dół.

II. 1. Wypad w bok w lewo, ramiona w bok.
2. Powrót do postawy.
3. Wypad w bok w prawo, ramiona w bok.
4. Powrót do postawy.

Ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

**Sposób wykonania**

W czasie wypadu tułów należy trzymać prostopadle do podłoża, przy powrocie do postawy dostawianie nóg należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąc po ziemi).

III. 1. Wykrok lewą nogą w przód, ramiona bokiem w górę.
2. Skłon tułowia w przód z dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej.
3. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w górę.
4. Powrót do postawy, ramiona przodem w dół.

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz z wykrokiem prawą).

**Sposób wykonania**

Przy wykroku obie nogi powinny być proste w kolanach, głowę i tułów w czasie skłonu przybyliżyć do kolana nogi wykrocznej.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w górę — ciemię chwyć.

2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Łokcie ugiętych ramion w położeniu „ciemię chwyć" powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinan być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

V. 1—3. Trzy podskoki obunóż w miejscu, ramiona w dół.
4. Wysoki podskok ze skurczem nóg i klaśnięciem dłoni o podudzia.

Ćwiczenia powtórzyć (2 razy).

VI. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem.
3. Lekkim odbiciem z palców i podrzutem bioder w górę przysiad podparty o kolanach zwartych.
4. Wyprost tułowia do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

W przysiadzie podpartym należy dłonie oprzeć o podłoże na szerokość barków, przy czym plecy powinny być wyprostowane, a głowa odchylona w tył. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem, należy poprzedzić przeniesieniem ciężaru ciała w przód, na proste ramiona (wychylić się). W podporze leżąc przodem, tułów powinien tworzyć linie proste, z głową odchyloną w tył.

VII. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok.
2. Skrętoskłon do nogi lewej z dotknięciem prawą ręką lewej stopy i równoczesnym wymachem lewej ręki w tył.
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
4. Podskokiem powrót do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenia powtórzyć dwa razy — drugi raz skrętoskłon do nogi prawej.

Sposób wykonania

Skrętoskłon należy wykonać o nogach prostych, dążąc klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogą.

VIII. 1—4. Ramiona w górę łukiem okrężnym w tył z równoczesnym półprzysiadem — odbiciem obunóż, naskok na ręce i przewrót w przód do przysiadu — powstać do postawy zasadniczej.

a) Ćwiczenie na drążku

(tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka, półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt i odmachem nóg w tył zeskok do półprzysiadu zwieszonego, postawa.

Sposób wykonania

Półprzysiad zwieszony należy wykonać tuż pod drążkiem, aby po odbiciu znaleźć się jak najbliżej osi obrotu, co ułatwi wykonanie wymyku (najkrótszą drogą). Podpór przodem wykonać należy o ramionach i tułowiu prostym, przy zachowaniu uwypuklonej klatki piersiowej. Po zaznaczeniu podporu należy nogi leko opuścić w przód (pod drążek) i następnie wychyleniem tułowia w przód wykonać odmach do zeskoku.

WZORZEC M-3a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 10 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na drążku (tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m.

a) Ćwiczenia wolne

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wykrokiem lewą (względnie prawą) nogą stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę (drabinki).
2. Wytrzymać.
3. Lekkim odbiciem jednej nogi opad do uniku podpartego.
4. Powrót do postawy.

Sposób wykonania

Postawa wyjściowa w odległości 2 kroków od ściany (drabinki) — w staniu na rękach nogi powinny być proste, tułów lekko wygięty, głowa odchylona do tyłu — przy powrocie ze stania nie załamywać się w pasie biodrowym.

X. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
2—3. Przewrót w tył o nogach wyprostowanych do skłonu podpartego w rozkroku.
4. Wyprost tułowia, ramiona w dół — podskokiem powrót do postawy.

Sposób wykonania

Z przysiadu podpartego opadać w tył miękko o plecach zgarbionych i głowie pochylonej w przód. Nie wolno opadać na kolana, lecz na podwinięte palce nóg, jedno lub obunóż.

b) Ćwiczenia na drążku

tramie lub jednej żerdzi — wys. 1,30 m)

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, przemach okroczny prawą do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z 1/4 obrotem w prawo do zeskoku prawym bokiem do drążka.

## SPO STOPNIA I

Kat. wieku 17—27 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-4

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na przyrządzie.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, dłoń do wewnątrz.
3. Zwrot dłoni na zewnątrz, opust ramienia w dół z uderzeniem o uda i bezpośrednio wznos w bok.
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Na „2" rzut ramion należy wykonać w pośrednim kierunku — pomiędzy położeniem ramion w górę i w bok

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą (wewnątrz nóg).
3. Wyprost tułowia — ramiona w bok i odrzut ramion w tył.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Skłon w przód wykonać należy o nogach prostych, głowa powinna stanowić przedłużenie linii górnej części tułowia (nie odchylać w tył). Po wyproście tułowia odrzut ramion w tył z położenia w bok, wykonać energicznie, przetrzymując głowe w niezmienionym ułożeniu (nie wysuwać w przód).

III. 1. Wspięcie na palce, ramiona w przód.
2. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.

3. Szybki wyprost tułowia do wspięcia na palce — ramiona w bok.
4. Opust pięty do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać dwa razy.

**Sposób wykonania**

Przysiad należy wykonać o wyprostowanej linii pleców. Powstać należy szybko — bez zachwiań.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem.
3. Ugięcie ramion
4. Wyprost ramion.
5. Jak 3.
6. Jak 4.
7. Podskokiem przysiad podparty.
8. Postawa.

**Sposób wykonania**

W przysiadzie podpartym, dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Przy rzucie nóg w tył i przy skurczu do przysiadu nie wolno nóg przesuwać po podłożu. W podporze leżąc przodem i w czasie uginania ramion linia ciała musi być prosta.

V. 1. Rozkrok nogą lewą, ramiona w bok.
2. Lekkie ugięcie prawej nogi i skłon w przód w lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę lewej nogi.
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
4. Dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

**Sposób wykonania**

Na „2" ugięcie prawej nogi i skrętoskłon do nogi lewej należy wykonać łącznie ruchem płynnym i obszernym.

VI. 1. Ramiona skurcz poziomo (przed pierś).
2. Odrzut ramion skurczonych w tył.
3. Wyprost ramion w bok i odrzut w tył.
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

**Sposób wykonania**

Przy odrzutach ramion z położenia w bok zachować wyprostowaną postawę — prostując kręgosłup tylko w odcinku piersiowym — przy równoczesnym wciągnięciu brody. Ramiona w skurczu poziomym na jednej linii.

VII. 1—2. Dwa podskoki w miejscu z odbiciem obunóż.
3. Wysoki wyskok z 1/2 obrotem w lewo.
4. Doskok na lekko ugięte nogi.

Ćwiczenie wykonać dwa razy (cały obrót).

**Sposób wykonania**

Wyskok wykonywać pionowo w górę. W czasie wyskoku nogi wyprostowane.

VIII. 1. Ramiona w przód.
2. Ramiona dołem w bok,
3. Ramiona w dół i przodem w górę,
4. Ramiona bokiem w dół z uwypukleniem klatki piersiowej.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

b) Ćwiczenia na drążku lub tramie
(wysokość dosiężna)

Chwyt podchwytem i odbiciem wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt,, wytrzymać. Odmyk w przód, zamachem nóg w tył zeskok do postawy.

**Sposób wykonania**

Chwyt rak na szerokość barków. W podporze tułów winien być lekko wygięty, klatka piersiowa uwypuklona, broda wciągnięta. Zamach nóg w tył zaczynać od lekkiego zamachu nóg w przód.

SPO I-SZEGO STOPNIA
Kat. wieku 28—35 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-5

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) Ćwiczenia na drążku.

Obowiązuje wykonanie ćwiczeń przewidzianych dla mężczyzn w kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I-go.

SPO I-SZEGO STOPNIA
Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Mężczyźni

WZORZEC M-6

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) Ćwiczenia na przyrządzie.

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie 6 ćwiczeń wolnych przewidzianych dla mężczyzn kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I-go (I—VI).

b) Ćwiczenia na drążku
(na wysokości barków)

Z przysiadu zwieszonego, odbiciem obunóż wyskok do podporu przodem — przemach okroczny lewą w przód do podporu okrocznego, przemach okroczny prawą z 1/4 obrotem w lewo do zeskoku, lewym bokiem do drążka.

SPO II-GO STOPNIA
Kat. wieku 17—35 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-7

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) Ćwiczenia na przyrządach.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę.
2. Rozrzutem nóg w bok doskok do rozkroku, ramiona w bok — dłonie w dół.
3. Opad tułowia w przód, ramiona wytrzymać.
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy — ramiona w dół.

Ćwiczenia powtórzyć dwa razy.

**Sposób wykonania**

Doskok do rozkroku wykonać należy na palce nóg lekko ugiętych w kolanach, opad wykonać o nogach wyprostowanych, linia palców prosta (nie garbić się), wzrok skierowany w przód.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej unik na nodze prawej, ramiona w bok.
2. Opad tułowia w przód i wznos lewej nogi w tył do wagi przodem, ramiona wytrzymać.
3—4. Wytrzymać.

**Sposób wykonania**

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie prostej linii nogi zakrocznej, głowa lekko odchylona w tył. W wadze przodem tułów powinien być wygięty (łuk wklęsły).

III. 1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.
2. Wyprost ramion i opuszczenie nogi.
3. Ugięcie ramion i wznos prawej nogi.
4. Jak 2.

**Sposób wykonania**

Wykonując pad należy sięgnąć rękami daleko w przód, by nie nastąpiło przesunięcie stóp w tył. W podporze leżąc przodem głowę należy odchylić w tył, nogi i tułów stanowią linię prostą.

IV. 1. Odbiciem skurcz nóg do przysiadu podpartego o kolanach zwartych.
2. Odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót w przód do przysiadu podpartego.
3. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę.
4. Podskok do półprzysiadu, ramiona bokiem w dół — postawa.

**Sposób wykonania**

Przewrót należy wykonać o nogach prostych w końcowej jego fazie szybko skurczyć nogi i wychylić się do przodu opierając ręce o podłoże i bez zatrzymania w tej pozycji należy wykonać wyskok w górę.

V. 1. Podskokiem rozkrok ramiona w bok.
2. Skłon w przód z oparciem dłoni i głowy na podłożu.
3—4. Ciągiem o nogach prostych stanie na głowie
5. Nogi złączyć.
6—7. Opuszczenie nóg do skłonu podpartego w rozkroku.
8. Wyprost tułowia, ramiona w bok.

VI. 1. Przeniesienie ciężaru ciała na nogę prawą (lewą) ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok.
2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do rozkroku, ramiona w bok.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów wyprostowany) — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrakiem — spad w tył do zwisu leżąc — przewlek nogi prawej do zwisu przewrotnego tyłem i opust nóg do zwisu tyłem — w momencie dotknięcia stopami podłoża w zwisie tyłem, puszczenie drążka i wyprost tułowia do postawy.

WZORZEC M-7a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na drążku.

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec M-7a) oraz dwóch ćwiczeń niżej opisanych.

VII. 1—3. Wykrokiem jedną i zamachem drugą nogą stanąć na rękach.
4. Zaznaczyć.
5—7. Ugięcie ramion i przewrót w przód do przysiadu podpartego.
8. Powstać do postawy.

VIII. 1. Półprzysiad ramiona w tył.
2—3. Wyskok w górę z całym obrotem i doskok do półprzysiadu.
4. Postawa.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów prosty) — wspieranie na podudziu za drugim zamachem do podporu okrocznego — kołowrót w tył na podudziu i spad w tył do zwisu leżąc wywlek lewej nogi i opuszczenie nóg w dół do zaznaczonej poziomki w zwisie — skurcz nóg do przysiadu zwieszonego — wyprost do postawy.

## SPO II-GO STOPNIA
### Kat. wieku od 36 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-8

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na drążku.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1—2. Wspięcie na palce, ramiona przodem w górę.
3—4. Opust ramion bokiem w dół odchylając ręce w tył — opust na pięty.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

II. Opad w przód, ramiona wytrzymać.
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymać.
4. Podskokiem postawa zasadnicza, ramiona w dół.

**Sposób wykonania**

Podskok należy wykonać na palcach, opad o nogach wyprostowanych, w opadzie należy klatkę piersiową uwypuklić i głowę odchylić w tył (nie garbić się).

III. 1. Wymachem lewej nogi w bok wypad, ramiona w bok.
2. Skłon tułowia w prawo, lewe ramię w łuk nad głową, prawe ramię na biodro.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost i odbiciem dostawienie nogi lewej do prawej, ramiona w dół, lewe ramię łukiem bocznym.
Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

**Sposób wykonania**

Po wymachu nogi w bok należy stopę skręcić na zewnątrz i następnie postawić na podłożu, uginając w kolanie. Klatka piersiowa skierowana na wprost (nie skrócać do nogi wypadowej) — skłon w bok wykonać w płaszczyźnie czołowej — nie skręcać się i nie pochylać.

IV. 1—2. Dwa podskoki obunóż.
3. Wysoki podskok klęczny z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz.
4. Doskok do postawy, ramiona przodem w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy .

**Sposób wykonania**

W podskoklu klęcznym należy biodra poddawać ku przodowi (wygiąć się) i głowę odchylić w tył, nogi ugiąć pod kątem prostym.

V. 1. Przysiad podparty kolana złączone.
2—3. Przewrót wprzód do przysiadu podpartego.
4. Powstań z 1/4 obrotem w prawo (w lewo) ramiona w bok i wznos lewej (prawej) nogi w bok.

VI. 1—3. Przerzut bokiem w lewo (w prawo) do rozkroku ramiona w bok.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

b) Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek nogi lewej do zwisu leżąc — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrocznego — przemach lewą nogą w tył i łącznie zeskok z 1/4 obrotem w lewo do półprzysiadu prawym bokiem do drążka — postawa.

## WSKAZÓWKI DLA OCENIAJĄCYCH WYKONANIE UKŁADÓW ĆWICZEŃ WOLNYCH I NA PRZYRZĄDACH WG TREŚCI WZORCÓW

1) Najwyższą oceną za wykonanie poszczególnych układów ćwiczeń wg treści wzorców jest dziesięć punktów.
2) Za wszystkie błędy wykonania jak np. mała obszerność ruchu, nieprawidłowe ułożenie tułowia, brak ciągłości ruchu (rytm) itp. odejmuje się (odlicza) od 10 punkty karne.
3) W zależności od tego w jakim stopniu nastąpiło odchylenie od prawidłowego ruchu błędy dzieli się na małe, średnie i duże.

| Wielkość błędu | strata punktów |
|---|---|
| mały | 0,1 — 0,2 |
| średni | 0,4 — 0,5 |
| duży | 1,0 — |

4) Ocenę wykonania ćwiczeń przeprowadza się w następujący sposób: po wykonaniu ćwiczeń przez zdającego każdy sędzia (odbierający) widząc popełniane przez zdającego błędy określa ich wartość, sumuje i odejmuje od 10 punktów,
5) Komisja odbierając ćwiczenia (sędziowska) powinna się składać przynajmniej z trzech osób. Ostateczną ocenę za ćwiczenie stanowi ocena środkowa, przy czym skrajne oceny odrzuca się (np. 3, 4 pkt.).
6) Przy ćwiczeniach na przyrządach należy zabezpieczyć ochronę ćwiczącego. Udzielanie pomocy uważać należy, że ćwiczenia niewykonano. Wyjątek stanowią skoki przy wykonaniu których można udzielić pomocy po minięciu przyrządu przez ćwiczącego. Za pomoc w tym wypadku odlicza się jeden punkt.
7) Opuszczenie jednego lub więcej ćwiczeń — składowych poszczególnych układów wg treści wzorców — uważa się za nie wykonanie układu ćwiczeń i należy go powtórzyć.

### Błędy wykonania

#### Ćwiczenia wolne

##### a) ćwiczenia ramion

Błędy małe: nieprawidłowe położenie Rr w kierunkach głównych (w bok, w górę, w przód, w tył) i następujących położeniach: biodra chwyć, Rr bokiem skurcz, kark chwyć, Rr w łuk nad głową.

Błędy średnie: wznosy, opusty, przenosy, wymachy — wykonane o ramionach ugiętych w łokciach i ruchem spłyconym (brak obszerności ruchu).

##### b) ćwiczenia nóg

Błędy małe: zachwianie równowagi we wspięciu na palcach. Wznosy, opusty i wymachy o nogach ugiętych w kolanie, zachwianie równowagi w przysiadzie, małosprężyste i niskie podskoki obunóż.

Błędy średnie: Ugięcie nogi zakrocznej w uniku, półwadze, w wypadzie w przód lub w bok. Zachwianie równowagi po doskoku, błędny kąt ustawiania nóg w klęku jednonóż. Małoobszerne wykroki, zakroki, uniki i wypady. Zachwianie równowagi przy obrotach itp.

##### c) ćwiczenia tułowia

Płaszczyzna strzałkowa

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skłonie w przód, zachwianie równowagi przy wyproście tułowia lekkie ugięcie nóg przy wykonywaniu skłonów i opadów w przód, małoenergiczne (płytkie) pogłębianie skłonu w przód.

Błędy średnie: Brak odchylenia głowy w tył w skłonie tułowia w tył, mało obszerny skłon w przód wyraźne ugięcie nóg przy skłonie i opadzie tułowia w przód, wyraźne zachwianie równowagi przy skłonie w tył. Załamanie tułowia w podporze leżąc przodem.

Błędy duże: Mocne ugięcie nóg w skłonie w przód. Zgarbienie pleców i pochylenie głowy w przód przy opadzie tułowia w przód. Niezupełny skłon w przód i w tył. Pochylenie tułowia w przód w wadze przodem.

Płaszczyzna czołowa

Błędy małe: Lekkie pochylenie tułowia w przód przy skłonie w bok. Opuszczenie głowy.

Błędy średnie: Widoczny skręt tułowia w kierunku skłonu. Zgarbienie pleców przy skłonie w bok. Duże pochylenie tułowia w przód. Ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon.

Błędy duże: Duży skręt tułowia i pochylenie w przód. Mocne ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon. Małoobszerne pogłębianie skłonu.

Płaszczyzna poprzeczna

Błędy małe: Małoobszerne skretv. Opuszczenie głowy w przód przy skrętach. Uginanie nóg w czasie skrętów w pozycjach wyjściowych niskich i wysokich. Odrywanie stóp od podłoża w czasie skrętów.

Błędy średnie: Pochylenie tułowia i głowy w przód (mocne zgarbienie pleców). Małoobszerne pogłębienie skrętów.

Płaszczyzna złożona

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skrętoskłonie. Lekkie ugięcie nóg. Małoobszerny skłon. Lekkie zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

Błędy średnie: Niepełny skręt tułowia w kierunku nogi. Wyraźne ugięcie nóg w skrętoskłonie. Małoobszerny skrętoskłon. Duże zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

##### d) ćwiczenia zwinności

Błędy małe: Lekkie uderzenie plecami lub głową o podłoże przy wykonywaniu przewrotu w przód lub w tył.

Błędy średnie: Zmiana kierunku po przetoczeniu się w przód lub w tył. Mocne uderzenie głową lub plecami o podłoże przy przewrocie w przód lub w tył. Rozwarcie nóg w czasie przewrotu.

##### e) równoważnia

Błędy małe: Małe zachwianie równowagi bez oderwania stóp od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiad dół, skłonów itp. Wykonanie obrotów na całych stopach. Zachwianie po wykonaniu zeskoku.

Błędy średnie: Zachwianie równowagi jednej stopy od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiadów, skłonów itp. Krok po wykonaniu zeskoku.

Błędy duże: Potoczenie się z dochwytem rękami za kładkę. Upadek z równoważni. Potoczenie się po wykonaniu zeskoku.

Uwaga: błędy wykonania poszczególnych ćwiczeń na równoważni (ćwiczenie Rr, nóg i tułowia) oceniać jak w ćwiczeniahc wolnych.

##### f) drążek

Błędy małe: Opuszczanie głowy. Niewyciągnięte stopy. Małe rozłączenie nóg. Lekkie ugięcie nóg. Ugięcie ramion lub tułowia w podporze. Zachwianie przy wykonaniu obrotów.

Błędy średnie: Znaczne rozłączenie lub zgięcie nóg. Wykonanie przemachów nogą wyraźnie ugiętą. Spad w tył do zwisu na podudziu biodrami a nie palcami. Wspieranie do podporu o Rr ugiętych. Utrata równowagi po wykonaniu zeskoku.

Błędy duże: Wykonanie wspierania na drugim zamachu (jeżeli opis mówi o wykonaniu zamachem pierwszym). Potoczenie się po wykonaniu zeskoku. Mocne załamanie tułowia przy zeskoku odbocznym. Bardzo niski zamach podmykiem. Mocne załamanie tułowia w czasie wykonywania półobrotu w tył w podporze przodem.

##### g) skoki

Błędy małe: Małe ugięcie nóg w locie. Przy przeskoku kucznym małe rozłączenie nóg. Niejednoczesne odbicie obunóż z mostka. Niejednoczesne odbicie rękami od przyrządów. Zachwianie się po doskoku.

Błędy duże: skrócenie przepisowego miejsca odbicia o 1/2 długości. Wyraźne dotknięcie (zaczepienie) stopami o przyrząd. Zupełny brak odbicia z rąk (przewlek. przesmyk). Podparcie się ręką wzgl. rękami po doskoku. Wykonanie parę kroków po doskoku.

134

## KOMUNIKAT Nr 3 56

### Sekcji Tenisa Stołowego

1. Rozgrywki drużynowe w tenisie stołowym Ligi Wojewódzkiej Klasy A kobiet i meżczyzn (II runda) rozpoczynają się 23 września 1956 według terminarza zamieszczonego w niniejszym komunikacie.

2. Wprowadza się następującą zmianę brzmienia regulaminów odnośnie zawiadamiania drużyn o miejscu spotkania; dotyczy to drużyn Ligi Wojewódzkiej jak i klasy A kobiet i mężczyzn. „Drużyny są zobowiazane podać miejsce rozgrywek oraz adres na korespondencję do wszyst-

kich Kół Sportowych, których drużyny biorą udział w danej klasie z równoczesnym powiadomieniem Kolegium Sędziów Tenisa Stołowego WKKF najpóźniej do dnia 13 września 195 r. O ewentualnych zmianach należy w terminie 7 dni zawiadomić zainteresowanych".

3. Turniej klasyfikacyjny dla zawodników i zawodniczek klasy I i II organizuje się w dniu 16. 09. br. w świetlicy KS Sparta przy PZPT w Poznaniu, ul. Starołęcka 2/8, początek godz. 9,00. Imienne zgłoszenia należy nadesłać do dnia 10. 09. br. do Sekcji Tenisa Stołowego WKKF. Koszty przejazdu i utrzymania zawodników pokrywają zainteresowane koła sportowe.

4. Podajemy weryfikację I rundy rozgrywek drużynowych w tenisie stołowym: a) Ligi, b) klasy A mężczyzn, c) klasy A kobiet.

Liga

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 miejsce | Sparta PZPT Poznań | — 18:0 | — 70 — 20 |
| 2 miejsce | AZS Poznań | — 15:3 | — 61 — 29 |
| 3 miejsce | Budowlani Poznań | — 11:7 | — 47 — 43 |
| 4 miejsce | Budowlani Ostrzeszów | — 9:9 | — 50 — 40 |
| 5 miejsce | Kolejarz Leszno | — 9:9 | — 42 — 48 |
| 6 miejsce | Warta Poznań | — 8:10 | — 44 — 56 |
| 7 miejsce | Stal Ostrów | — 6:12 | — 37 — 53 |
| 8 miejsce | Sparta Gniezna | — 6:12 | — 34 — 56 |
| 9 miejsce | Sparta-Goplana Poznań | — 4:12 | — 31 — 49 |
| 10 miejsce | Włókniarz Kalisz | — 2:14 | — 24 — 56 |

Klasa A męska

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 miejsce | Włókniarz Gniezno | — 11:5 | — 50:30 |
| 2 miejsce | Włókniarz Poznań | — 11:5 | — 49:31 |
| 3 miejsce | Budowlani Poznań | — 11:5 | — 45:35 |
| 4 miejsce | Zryw Jarocin | — 10:6 | — 44:36 |
| 5 miejsce | Polonia Chodzież | — 9:7 | — 40:40 |
| 6 miejsce | Stal Krotoszyn | — 8:8 | — 43:37 |
| 7 miejsce | Warta Poznań | — 5:11 | — 33:47 |
| 8 miejsce | Kolejarz Wolsztyn | — 4:12 | — 30:50 |
| 9 miejsce | Sparta PWP Poznań | — 2:14 | — 26:54 |

Klasa A kobiet

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 miejsce | Warta Poznań | — 12:0 | — 54:6 |
| 2 miejsce | Budowlani Ostrzeszów | — 10:2 | — 49:11 |
| 3 miejsce | Sparta Gniezno | — 8:4 | — 39:21 |
| 4 miejsce | Sparta-Goplana Poznań | — 6:6 | — 34:26 |
| 5 miejsce | AZS Poznań | — 4:8 | — 21:39 |
| 6 miejsce | Kolejarz Piła | — 2:10 | — 10:50 |
| 7 miejsce | Włókniarz Gniezno | — 0:12 | — 3:57 |

5. Terminarz rozgrywek drużynowych Ligi tenisa stołowego (męska) na rok 1956 — II runda

Udział biorą: 1. Sparta PZPT Poznań, 2. Warta Poznań, 3. Sparta Goplana, 4. AZS Poznań, 5. Budowlani Poznań, 6. Kolejarz Leszno, 7. Sparta Gniezno, 8. Stal Ostrów, 9 .Budowlani Ostrzeszów, , 10. Włókniarz Kalisz.

23. 09. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 1. | AZS Poznań | — Włókniarz Kalisz | 11.00 |
| 2. | Budowlani Poznań | — Włókniarz Kalisz | 15.00 |
| 3. | Sparta Gniezno | — Budowlani Ostrzeszów | 15.00 |
| 4. | Sparta Gniezno | — Kolejarz Leszno | 11.00 |
| 5. | Warta Poznań | — Stal Ostrów | 11.00 |

25. 09. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 6. | Budowlani Poznań | — AZS Poznań | 18.00 |

29. 09. 56 — sobota

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 7. | Budow. Ostrzeszów | — Stal Ostrów | 17.00 |

30. 09. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 8. | Włókniarz Kalisz | — Warta Poznań | 11.00 |
| 9. | Włókniarz Kalisz | — Sparta PZPT Poznań | 15.00 |
| 10. | Sparta-Gopl. Poznań | — Sparta Gniezno | 11.00 |
| 11. | Budowlani Poznań | — Sparta Gniezno | 15.00 |
| 12. | Kolejarz Leszno | — Stal Ostrów | 11.00 |
| 13. | Kolejarz Leszno | — AZS Poznań | 15.00 |

2. 10. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 14. | AZS Poznań | — Warta Poznań | 18.00 |

6. 10. 56 — sobota

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 15. | Sparta Gniezno | — Sparta PZPT Poznań | 18.00 |

7. 10. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 16. | Kolejarz Leszno | — Włókniarz Kalisz | 15.00 |
| 17. | Kolejarz Leszno | — Warta Poznań | 11.00 |
| 18. | Sparta-Gopl. Poznań | — Budowlani Ostrzeszów | 11.00 |
| 19. | AZS Poznań | — Budowlani Ostrzeszów | 15.00 |
| 20. | Sparta Gniezno | — Stal Ostrów | 15.00 |

9. 10. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 21. | Sparta PZPT P-ań | — Sparta Goplana Poznań | 18.00 |

13. 10. 56 — sobota

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 22. | Budowlani Poznań | — Warta Poznań | 18.00 |

16. 10. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 23. | Warta Poznań | — Sparta PZPT Poznań | 18.00 |

20. 10. 56 — sobota

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 24. | Sparta-Gopl. Poznań | — Budowlani Poznań | 18.00 |

21. 10. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 25. | AZS Poznań | — Sparta Gniezno | 11.00 |
| 26. | Warta Poznań | — Sparta Gniezno | 15.00 |
| 27. | Budow. Ostrzeszów | — Włókniarz Kalisz | 11.00 |
| 28. | Sparta-Gopl. Poznań | — Kolejarz Leszno | 11.00 |
| 29. | Sparta PZPT P-ań | — Kolejarz Leszno | 15.00 |

23. 10. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 30. | Sparta-Gopl. Poznań | — Warta Poznań | 18.00 |

28. 10. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 31. | Budowl. Ostrzeszów | — Budowlani Poznań | 11.00 |
| 32. | Budowl. Ostrzeszów | — Warta Poznań | 15.00 |
| 33. | Włókniarz Kalisz | — Sparta Goplana Poznań | 11.00 |
| 34. | Stal Ostrów | — Sparta PZPT Poznań | 11.00 |

30. 10. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 35. | Sparta-Gopl. Poznań | — AZS Poznań | 18.00 |

3. 11. 56 — sobota

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 36. | Budowlani Poznań | — Sparta PZPT Poznań | 18.00 |
| 37. | Stal Ostrów | — Włókniarz Kalisz | 18.00 |

4. 11. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 38. | Budowl. Ostrzeszów | — Kolejarz Leszno | 15.00 |
| 39. | Stal Ostrów | — Budowlani Poznań | 11.00 |

6. 11. 56 — wtorek

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 40. | AZS Poznań | — Sparta PZPT Poznań | 18.00 |

11. 11. 56 — niedziela

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 41. | Kolejarz Leszno | — Budowlani Poznań | 11.00 |
| 42. | Sparta Gniezno | — Włókniarz Kalisz | 15.00 |
| 43. | Sparta PZPT P-ań | — Budowlani Ostrzeszów | 11.00 |
| 44. | Stal Ostrów | — AZS Poznań | 11.00 |
| 45. | Stal Ostrów | — Sparta Goplana | 15.00 |

6. Terminarz rozgrywek drużynowych klasy A mężczyzn w tenisie stołowym na rok 1956 II runda.

**Udział biorą:** 1. Warta Poznań, 2. Sparta PWP Poznań, 3. Włókniarz Poznań, 4. Budowlani Poznań, 5. Polonia Chodzież, 6. Zryw Jarocin, 7. Stal Krotoszyn, 8. Kolejarz Wolsztyn, 9. Włókniarz Gniezno.

**23. 09. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 1. | Sparta PWP Poznań | — Kolejarz Wolsztyn | 11.00 |
| 2. | Warta Poznań | — Kolejarz Wolsztyn | 15.00 |
| 3. | Budowlani Poznań | — Stal Krotoszyn | 11.00 |
| 4. | Włókniarz Poznań | — Stal Krotoszyn | 15.00 |
| 5. | Polonia Chodzież | — Zryw Jarocin | 11.00 |

**28. 09. 56 — piątek**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 6. | Sparta PWP Poznań | — Budowlani Poznań | 18.00 |

**30. 09. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 7. | Kolejarz Wolsztyn | — Stal Krotoszyn | 15.00 |
| 8. | Kolejarz Wolsztyn | — Zryw Jarocin | 11.00 |
| 9. | Sparta PWP Poznań | — Polonia Chodzież | 11.00 |
| 10. | Warta Poznań | — Polonia Chodzież | 15.00 |
| 11. | Budowlani Poznań | — Włókniarz Gniezno | 11.00 |
| 12. | Sparta PWP Poznań | — Włókniarz Gniezno | 15.00 |

**5. 10. 56 — piątek**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 13. | Warta Poznań | — Włókniarz Poznań | 18.00 |

**7. 10. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 14. | Zryw Jarocin | — Warta Pozanń | 11.00 |
| 15. | Zryw Jarocin | — Włókniarz Gniezno | 15.00 |
| 16. | Stal Krotoszyn | — Warta Poznań | 15.00 |
| 17. | Stal Krotoszyn | — Włókniarz Gniezno | 11.00 |
| 18. | Polonia Chodzież | — Włókniarz Poznań | 11.00 |
| 19. | Kolejarz Wolsztyn | — Budowlani Poznań | 11.00 |

**19. 10. 56 — piątek**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 20. | Budowlani Poznań | — Włókniarz Poznań | 18.00 |

**21. 10. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 21. | Kolejarz Wolsztyn | — Włókniarz Poznań | 11.00 |
| 22. | Stal Krotoszny | — Sparta PWP Poznań | 11.00 |
| 23. | Kolejarz Wolsztyn | — Polonia Chodzież | 15.00 |
| 24. | Zryw Jarocin | — Sparta PWP Poznań | 15.00 |
| 25. | Zryw Jarocin | — Budowlani Poznań | 11.00 |
| 26. | Włókniarz Gniezno | — Warta Poznań | 11.00 |

**26. 10. 56 — piątek**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 27. | Stal Krotoszyn | — Zryw Jarocin | 18.00 |
| 28. | Budowlani Poznań | — Warta Poznań | 18.00 |

**28. 10. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 29. | Polonia Chodzież | — Włókniarz Gniezno | 11.00 |
| 30. | Polonia Chodzież | — Stal Krotoszyn | 15.00 |
| 31. | Włókniarz Poznań | — Zryw Jarocin | 11.00 |

**3. 11. 56 — sobota**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 32. | Warta Poznań | — Sparta PWP Poznań | 18.00 |

**4. 11. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 33. | Włókniarz Gniezno | — Włókniarz Poznań | 11.00 |
| 34. | Włókniarz Gniezno | — Kolejarz Wolsztyn | 15.00 |
| 35. | Budowlani Poznań | — Polonia Chodzież | 11.00 |

**9. 11. 56 — piątek**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 36. | Włókniarz Poznań | — Sparta PWP Poznań | 18.00 |

7. Terminarz rozgrywek drużynowych klasy A kobiet w tenisie stołowym na rok 1956 — II runda.

**Udział biorą:** 1. Warta Poznań, 2. Sparta-Goplana Poznań, 3. AZS Poznań, 4. Sparta Gniezno, 5. Włókniarz Gniezno, 6. Budowlani Ostrzeszów, 7. Kolejarz Piła.

**23. 09. — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 1. | Włókniarz Gniezno | — Warta Poznań | 11.00 |
| 2. | Sparta Gniezno | — Warta Poznań | 15.00 |
| 3. | Sparta Gniezno | — AZS Poznań | 11.00 |
| 4. | Włókniarz Gniezno | — AZS Poznań | 15.00 |
| 5. | Sparta Gopl. Poznań | — Budowlani Ostrzeszów | 11.00 |
| 6. | Sparta Gopl. Poznań | — Kolejarz Piła | 11.00 |

**26. 09. 56 — środa**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 7. | AZS Poznań | — Warta Poznań | 18.00 |

**30. 09. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 8. | Budowl. Ostrzeszów | — Sparta Gniezno | 11.00 |
| 9. | Budowl. Ostrzeszów | — Włókniarz Gniezno | 15.00 |
| 10. | Kolejarz Piła | — AZS Poznań | 11.00 |
| 11. | Kolejarz Piła | — Warta Poznań | 15.00 |

**3. 10. 56 — środa**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 12. | Włókniarz Gniezno | — Sparta Gniezno | 18.00 |
| 13. | Warta Poznań | — Sparta Goplana Poznań | 18.00 |

**7. 10. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 14. | Włókniarz Gniezno | — Kolejarz Piła | 11.00 |
| 15. | Sparta Gniezno | — Kolejarz Piła | 15.00 |

**17. 10. 56 — środa**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 16. | Sparta Gopl. Poznań | — AZS Poznań | 18.00 |

**21. 10. 56 — niedziela**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 17. | AZS Poznań | — Budowlani Ostrzeszów | 11.00 |
| 18. | Warta Poznań | — Budowlani Ostrzeszów | 15.00 |

**4. 11. 56 —**

| | | | godz. |
|---|---|---|---|
| 19. | Sparta Gniezno | — Sparta Goplana Poznań | 11.00 |
| 20. | Włókniarz Gniezno | — Sparta Goplana Poznań | 15.00 |
| 21. | Kolejarz Piła | — Budowlani Ostrzeszów | 11.00 |

Za Prezydium Sekcji

Przewodn. Kom. Tech.-Sport. (—) Dutkiewicz Wacław

Przewodniczący (—) Prusakowski Leszek

135

## KOMUNIKAT NR 15 56
### Komisji Sportowej S.P.N.

**1. Uchwała SPN GKKF w sprawie zawodników wojskowych**

W związku z licznymi zapytaniami w sprawie uprawnień do gry zawodników powołanych do odbycia zasadniczej służby wojskowej oraz stosownie do uchwały SPN GKKF z dnia 30. 7. 1956, wyjaśnia się co następuje:

1. Stosownie do § 5, poz. 2 Zarządzenia nr 9 Przewodniczącego GKKF z dnia 23. 1. 1956 „W sprawie przepisów o ewidencji i przynależności do kół sportowych zawodników piłki nożnej" (Biuletyn Urzędowy GKKF z dnia 1. 2. 1956), zawodnik winien otrzymać czasowe zwolnienie z macierzystego koła jedynie wtedy, gdy zostanie powołany do odbycia zasadniczej służby wojskowej i będzie brał udział w rozgrywkach mistrzowskich w jednej z drużyn pionu wojskowego lub zrzeszenia sportowego „Gwardii". W tym przypadku stosować należy § 4, pkt. 8 cytowanego rzarządzenia.
2. Jeżeli z jakichkolwiek powodów zawodnik, powołany do odbycia zasadniczej służby wojskowej nie bierze udziału w rozgrywkach mistrzowskich jednej z drużyn pionu wojskowego lub ZS. Gwardii, a zgłasza się do innych drużyn, musi on uzyskać zwolnienie

z macierzystego koła na ogólnych zasadach, zawartych w § 4 „Zarządzenia". Zakaz o występowanie o zwolnienie w okresie odbywania służby wojskowej (§ 4, pkt. 10), odnosi się jedynie do zawodników odbywających zasadniczą służbę wojskową i potwierdzonych z tego tytułu dla drużyn wojskowych lub ZS. Gwardii.

3. W stosunku do zaistniałych już sporadycznych przypadków udziału zawodników, odbywających zasadniczą służbę wojskową, w rozgrywkach mistrzowskich w drużynach pionu CRZZ, AZS, LZS i Start, należy weryfikować spotkania zgodnie z uzyskanymi wynikami na boisku.
4. Niniejsze wyjaśnienie należy traktować jako obowiązującą wykładnię.
5. Uchwała wchodzi w życie z dniem 15. 8. rb. Po tym terminie należy traktować zawodników wojskowych, biorących udział w rozgrywkach mistrzowskich w drużynach pionu, CRZZ, AZS, LZS i Start, jednak w innych kołach niż macierzystych, jako nieuprawnionych do gry.

   Wszyscy ci zawodnicy, którzy zostali zgłoszeni i potwierdzeni na podstawie tymczasowych zwolnień ze swych kół macierzystych, mogą brać udział w zawodach mistrzowskich.

## 2. Protesty

N i e u w z g l ę d n i o n e:

L.Z.S. Murowana Goślina z dnia 8. 5. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Spartą-Goplaną Poznań, rozegranych w dniu 6. 5. rb., gdyż stwierdzono, że zawodnicy Goplany są potwierdzeni przez GKKF.

L.Z.S. Krobia z dnia 13. 5. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B w dniu 13. 5. rb. ze Spartą Gostyń, której zawodnicy byli do gry uprawnieni.

L.Z.S. Krobia z dnia 27. 5. rb., dotycz. zawodów miestrz. kl. B w dniu 27. 5. rb. z Budowlanymi Śmigiel, gdyż zawodnicy Budowlanych są potwierdzeni przez GKKF.

Start Pobiedziska z dnia 28. 5. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Startem Pniewy w dniu 27. 5. rb., gdyż prowadzenie zawodów przez sędziego I. klasy, było zgodne z przepisami.

Kolejarz-Polonia Leszno z dnia 29. 5. rb., dotycz. zawodów mistrz. PLW, z Stalą-Prosną Kalisz w dniu 27. 5. rb. Na podstawie uchwały SPN GKKF zawodnik wojskowy w tym dniu był uprawniony do gry.

Stal K-6 Poznań—Starołęka z dnia 4. 6. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z LZS Kostrzyn w dniu 3. 6. rb., gdyż zarzuty stawiane sędziemu zawodów były niesłuszne.

L.Z.S.-Ruch Bojanowo z dnia 11. 6. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. A z Unią Chodzież w dniu 10. 6. rb., gdyż zawodnicy kwestionowani byli uprawnieni do gry.

Stal Pleszew z dnia 11. 6. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Spartą Ostrów z dnia 10. 6. rb. Decyzja sędziego w sprawie zawodnika kontuzjonowanego była słuszna.

Sparta Wronki z dnia 12. 6. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Kolejarzem Krzyż w dniu 10. 6. rb. Nie stwierdzono bowiem, aby w tych zawodach brał udział zawodnik do gry nieuprawniony.

Kolejarz Czarnków z dnia 25. 6. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Unią Chodzież w dniu 24. 6. rb., gdyż sędzia był uprawniony do prowadzenia powyższych zawodów.

Włókniarz-Obra Zbąszyń z dnia 2. 7. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Kolejarzem Buk w dniu 1. 7. rb., gdyż sędzia nie przekroczył przepisów.

Wpłacone kaucje protestowe przepadają na rzecz SPN WKKF Poznań.

U w z g l ę d n i o n e:

Gwardia Piła z dnia 4. 4. rb., dotycz. zawodów mistrz. kl. B z Kolejarzem Piła w dniu 2. 4. rb. W drużynie Kolejarza stwierdzono udział w grze zawodnika nieuprawnionego.

Wpłacona kaucja protestowa pozostaje do odbioru.

## 3. Uwaga dla protestujących

Mimo postanowień regulaminu rozgrywek oraz licznych naszych przypomnień w sprawie składania protestów mających związek z rozegranymi zawodami, liczne koła sportowe nadsyłają w dalszym ciągu protesty tylko w jednym egzemplarzu i bez adnotacji o dokonaniu wpłaty taksy protestowej.

Wobec tego po raz ostatni przypominamy, że protesty składać należy do Komisji Sportowej SPN w 3-ch wykonaniach, z obowiązkowym dołączeniem kopii dowodu wpłaty taksy protestowej.

Protesty, które nie będą odpowiadały powyższym warunkom, nie zostaną rozpatrzone.

## 4. Kary zawodników.

zaw. Graczyk Jerzy, Kolejarz Wągrowiec, 3-mies. dyskwalifikacji z zawieszeniem na 6 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. p, za kopnięcie przeciwnika przy piłce w dniu 1. 7. rb. Okres zawieszenia od 2. 7. — 1. 12. rb. włącznie,

zaw. Pytlak Marian, Kolejarz Leszno, 6-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. b, za udział w grze pod fałszywym nazwiskiem w dniu 6. 5. rb. Czas kary od 13. 8. 1956 — 12. 1. 1957 włącznie,

zaw. Hajduk Stanisław, LZS-Ruch Bojanowo, 5-mies. dyskwalifikacji oraz pozbawienie funkcji kapitana drużyny na okres 12 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. b za podanie fałszywego składu drużyny na zawodach w dniu 6. 5. rb. Czas kary od 13. 8. 1956 — 12. 1. 1957 włącznie. Okres pozbawienia kapit. drużyny do 12. 8. 57 wł.,

zaw. Politycki Henryk, Kolejarz Piła, ostrzeżenia z § 6, pkt. 1, lit. g, za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 17. 6. rb.,

zaw. Kunowski Zdzisław, Sparta-Energ. Poznań, nagana z § 6, pkt. 1, lit. g, za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 24. 6. rb.,

zaw. Strzelecki Jan, Sparta-Eenrg. Poznań, nagana z § 6, pkt. 1, lit. g, za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 24. 6. rb.,

zaw. Woźniak Józef, Sparta-Energ. Poznań, nagana z § 6, pkt. 1, lit. g, za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 24. 6. rb.,

zaw. Gorzkiewicz Włodzimierz, Gwardia Poznań, 1-mies. dyskwalifikacji z zawieszeniem na 6 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. n, za kopnięcie przeciwnika przy odbieraniu piłki na zawodach w dniu 5. 8. rb. Czas zawieszenia do 5. 2. 1957 włącznie,

zaw. Taszarek Zdzisław, Sparta Luboń, 3-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. r, za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 5. 8. rb. Czas kary od 6. 8. — 5. 11. 1956 włącznie,

zaw. Hubert Leon, Kolejarz Wolsztyn, 4-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. r, za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 5. 8. rb. Czas kary od 6. 8. — 5. 12. rb. włącznie,

zaw. Gorzelańczyk Zenon, Kolejarz Krotoszyn, nagana z § 6, pkt. 1, lit. s, za zamiar kopnięcia przeciwnika, na zawodach w dniu 5. 8. rb.

zaw. Ludwiczak Romuald, Stal K-6 Poznań, nagana z § 6, pkt. 1, lit. g, za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 5. 8. rb.,

zaw. Szkaradkiewicz Mirosław, LZS. Murowana Goślina, ostrzeżenie z § 6, pkt. 1, lit. g, za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 5. 8. rb.,

zaw. Grzegorczyk Zdzisław, Sparta Szamotuły, 3-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. r, za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 5. 8. rb. Czas kary od 6. 8. — 5. 11. rb. włącznie,

zaw. Madaj Henryk, Sparta Luboń, 3-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. r, za kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 12. 8. rb. Czas kary od 13. 8. — 12. 11. rb. włącznie,

zaw. Malczewski Tadeusz, Sparta-Stella Gniezno, 3-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. r, za kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 12. 8. rb. Czas kary od 13. 8. — 12. 11. rb. włącznie,

zaw. Przybylski Józef I, LZS Bukowiec, ostrzeżenie z § 6, pkt. 1, lit. g, za krytykowanie orzeczeń na zawodach w dniu 5. 8. rb.,

zaw. Jankowiak Walerian, Włókniarz-Obra Zbąszyń, ostrzeżenie z § 6, pkt. 1, lit. h, za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 5. 8. rb.,

zaw. Brzoza Henryk, Sparta Wolsztyn, 1-mies. dyskwalifikacji z zawieszeniem na 6 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. n, za kopnięcie przeciwnika przy odbieraniu piłki na zawodach w dniu 5. 8. rb. Czas zawieszenia do 5. 2. 1957 włącznie,

zaw. Więckowiak Rudolf, Kolejarz Skalmierzyce, 2-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. h, za słowne znieważenie sędziego na zawodach w dniu 12. 8. rb. Czas kary od 13. 8. — 12. 10. rb. włącznie,

zaw. Nowicki Chryzostom, Stal Września, nagana z § 6, pkt. 1, lit. m, za niebezpieczną grę na zawodach w dniu 12. 8. rb.,

zaw. Kopczyński Aleksander, Włókniarz-Obra Zbąszyń, 2-mies. dyskwalifikacji z zawieszeniem na 6 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. g oraz n, za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 1. 7. rb. Czas zawieszenia do 1. 1. 1957 włącznie,

zaw. Gaweł Czesław, Włókniarz-Obra, Zbąszyń, 2-mies. dyskwalifikacji z zawieszeniem na 6 miesięcy z § 6, pkt. 1, lit. g oraz n, za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 1. 7. rb. Czas zawieszenia do 1. 1. 1957 włącznie,

zaw. Garstka Benedykt, Włókniarz-Obra Zbąszyń, 2-mies. dyskwalifikacji z § 6, pkt. 1, lit. l, za słowne znieważenie sędziego na zawodach w dniu 1. 7. rb. Czas kary od 2. 7. — 1. 9. rb. włącznie.

5. Kary na działaczy

Kier. drużyny Reska Tadeusz, LZS-Ruch Bojanowo, 1-mies. dyskwalifikacji z § 5, pkt. 1, lit. f, za wstawienie do gry zawodnika pod fałszywym nazwiskiem w dniu 6. 5. rb. Czas kary od 13. 8. — 12. 9. rb. włącznie.

Opiek. drużyny PLW. Samulczyk, Gwardia Poznań, odsunięcie na 6-mies. od pełnienia funkcji opiekuna i innych z § 5, pkt. 1, lit. ł, za wysoce niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 5. 8. rb. Okres odsunięcia do 5. 2. 1957 włącznie.

Kier. druż. Kuźnicki Władysław, Stal K-6 Poznań, odsunięcie od piastowania funkcji w sporcie piłkarskim na okres 6-miesiecy z § 5, pkt. 1, lit. c, za niesportowe zachowanie się jako kier. drużyny (w stanie nietrzeźwym), na zawodach w dniu 3. 6. rb. Okres odsunięcia do 3. 12. rb. włącznie.

6. Ostrzeżenie

Sparta Luboń zobowiąże porządkowych do pozostania na posterunkach (z opaskami) do czasu zejścia drużyny i sędziów z boiska. W przypadku powtórzenia się pobicia członków ekspedycji gości ( 5. 8. rb.), Komisja Sportowa SPN zmuszona będzie zamknąć boisko.

Kolejarz Turek, zapewni bezwzględny spokój na boisku w czasie rozgrywanych zawodów. W razie powtórzenia się wypadków jak w dniu 5. 8. rb. (zawody ze Stalą Wrześnią), Komisja Sportowa SPN zadecyduje zamknięcie boiska.

7. Skrzynka listów (odpowiedzi)

L.Z.S. Kostrzyn — zwalniamy od obowiązku wystawienia drużyny juniorów, którzy biorą udział, jako II. drużyna, w rozgrywkach mistrz. kl. D.

Budowlani Kalisz — zaw. Chlebowski Józef był uprawniony do gry w dniu 12. 8. rb. w barwach KS. Kolejarz Jarocin. Dowód: potwierdzenie GKKF.

8. Zatwierdzenie zawodników

**ZS. Gwardia, Poznań**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56585 | Szurpitt Janusz | 1940 |
| 56586 | Grunt Stanisław | 1940 |
| 56587 | Ruta Antoni | 1041 |

**KS. Kolejarz, Gniezno**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56599 | Kąs Bogdan | 1938 |
| 56600 | Obara Waldemar | 1927 |
| 56601 | Ulkowski Antoni | 1932 |
| 56602 | Tubacki Henryk | 1926 |
| 56603 | Boiński Stefan | 1936 |
| 56604 | Borkowski Zbigniew | 1929 |

**KS. Kolejarz, Jarocin**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56589 | Jajczyk Jan | 1939 |
| 56590 | Kaliszak Jan | 1940 |
| 56591 | Kaczmarek Andrzej | 1939 |
| 56592 | Miernicki Andrzej | 1940 |
| 56593 | Miedziński Marian | 1940 |
| 56594 | Sierszuła Ryszard | 1940 |
| 56595 | Śmigielski Zdzisław | 1937 |
| 56607 | Chlebowski Józef | 1936 |

**KS. Kolejarz, Kalisz**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56583 | Rutkowski Henryk | 1934 |

**L.Z.S., Witkowo**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56584 | Zuchliński Jerzy | 1933 |

**L.Z.S., Zaborowo**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56605 | Biernat Marian | 1936 |
| 56606 | Falacz Stanisław | 1930 |

**L.Z.S., Ciołkowo**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56615 | Rudyński Czesław | 1939 |
| 56616 | Matuszak Florian | 1938 |

**KS. Sparta, Krotoszyn**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56617 | Skrzynecki Kazimierz | 1937 |

**KS. Sparta, Mosina**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56596 | Goroński Władysław | 1936 |

**KS. Sparta, Orzechowo**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56608 | Bartkowiak Kazimierz | 1937 |
| 56609 | Priebe Roman | 1936 |
| 56610 | Przyborski Jan | 1936 |

**KS. Start-Posnania, Poznań**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56597 | Kaczmarek Bogdan | 1929 |
| 56598 | Skowroński Jan | 1940 |
| 56611 | Białas Henryk | 1938 |
| 56612 | Mielcarek Jarosław | 1940 |
| 56613 | Stefański Krzysztof | 1940 |
| 56614 | Olejniczak Józef | 1940 |

**KS. Włókniarz, Kalisz**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56588 | Wiśniewski Kazimierz | 1928 |

**KS. Włókniarz, Stęszew**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56581 | Hałas Włodzimierz | 1931 |
| 56582 | Zieliński Henryk | 1937 |

**KS. Zryw, Września**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 56572 | Olejniczak Tadeusz | 1940 |
| 56573 | Plewiński Mieczysław | 1940 |
| 56574 | Józefiak Eugeniusz | 1938 |
| 56575 | Tomkowiak Mieczysław | 1940 |
| 56576 | Łukowski Jerzy | 1939 |
| 56577 | Przybyliski Andrzej | 1941 |
| 56578 | Rachuta Roman | 1938 |
| 56579 | Ziętek Kazimierz | 1938 |
| 56580 | Ziętek Kazimierz | 1940 |

**KS. Budowlani, Poznań**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98607 | Krupski Przemysław | 1940 |
| 98608 | Tomczak Włodzimierz | 1939 |

**ZS. Gwardia, Piła**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98690 | Kruczyński Jerzy | 1933 |

**KS. Kolejarz, Środa**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98483 | Nowak Benedykt | 1926 |
| 98484 | Kędziora Kazimierz | 1941 |
| 98485 | Pietrzyk Czesław | 1940 |
| 98486 | Piątkowski Andrzej | 1938 |
| 98487 | Małecki Władysław | 1929 |
| 98488 | Braszka Marian | 1932 |
| 98489 | Miesiąc Józef | 1931 |

**KS. Kolejarz 10/1, Poznań**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98467 | Jóźwiak Andrzej | 1939 |
| 98479 | Nowak Tadeusz | 1939 |
| 98480 | Graczyk Mieczysław | 1940 |
| 98481 | Nowaczyk Zygmunt | 1940 |
| 98482 | Stelmaszyk Leszek | 1940 |

**KS. Kolejarz, Wągrowiec**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98492 | Czerwiecki Andrzej | 1939 |
| 98493 | Binkowski Józef | 1941 |
| 98494 | Żętkowski Edward | 1938 |
| 98495 | Śliwiński Feliks | 1941 |
| 98496 | Polega Henryk | 1940 |
| 98497 | Lewandowski Andrzej | 1939 |
| 98498 | Kaczmarek Jerzy | 1940 |
| 98499 | Kulczyński Zdzisław | 1941 |
| 98500 | Kasperski Zdzisław | 1940 |
| 90501 | Guział Czesław | 1940 |

**KS. Kolejarz-Polonia, Piła**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98490 | Adamski Jan | 1940 |
| 98512 | Kaczmarek Jerzy | 1939 |
| 98513 | Jędrzejewski Henryk | 1940 |
| 98514 | Kamiński Jacek | 1939 |

**KS. Sparta, Szamocin**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98509 | Dasiewicz Janusz | 1939 |

**KS. Sparta, Ostrzeszów**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98507 | Gibasiewicz Bogdan | 1931 |
| 98508 | Majorek Eugeniusz | 1931 |

**KS. Sparta-Promień, Opalenica**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98515 | Hemmerling Jan | 1941 |

**KS. Stal, Ostrów**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98502 | Przybylski Bohdan | 1927 |
| 98503 | Herman Czesław | 1928 |
| 98504 | Janelt Zygmunt | 1940 |
| 98505 | Grzegorczyk Stanisław | 1937 |
| 98506 | Raczak Tadeusz | 1937 |

**KS. Start, Ostrów**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98609 | Pawlik Czesław | 1936 |
| 98610 | Hyla Bogdan | 1936 |
| 98611 | Rzeszotko Jerzy | 1938 |
| 98612 | Kmieciak Bogdan | 1932 |
| 98613 | Duczkowski Zdzisław | 1933 |
| 98614 | Rzekiecki Czesław | 1932 |
| 98615 | Kempczyński Celestyn | 1936 |
| 98616 | Jezierski Damian | 1929 |

**KS. Włókniarz-Obra, Zbąszyń**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98510 | Kuczyński Marian | 1933 |
| 98511 | Kromski Florian | 1939 |
| 98517 | Tobys Zygmunt | 1938 |
| 98518 | Kluj Kazimierz | 1937 |
| 98519 | Pluskota Stefan | 1939 |
| 98520 | Kubiak Kazimierz | 1937 |

**KS. Włókniarz, Gniezno**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 42994 | Malec Jan | 1931 |

**KS. Włókniarz, Steszew**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98604 | Szczepański Lech | 1933 |

**KS. Zryw, Września**

| | | ur. |
|---|---|---|
| 98516 | Małecki Ludwik | 1939 |

9. Zwolnienie zawodników

42884 Malec Jan, ur. 14. 6. 1931, z Sparty-Stella, Giezno, z dniem 3. 7. 1956.

40406 Olkiewicz Jan, ur. 12. 12. 1932, z Sparty-Energ. Poznań, z dniem 2. 5. 1956.

Za Komisję Sportową SPN.

Sekretarz (—) Zieliński Fl.

Przewodniczący (—) Klorek B.

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(—) Tuszewski Leon

136

## ZARZĄDZENIE NR 7

**Przewodniczącego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 10 lipca 1956 r. w sprawie weryfikacji kadry instruktorskiej.**

Na podstawie § 13 Zarządzenia Nr 133 Przewodniczącego GKKF z dnia 31 grudnia 1955 r. i wniosków Wojewódzkiej Komisji Weryfikacyjnej uzgodnionych z Sekcjami WKKF zatwierdzam nowe stopnie instruktorskie dla następujących osób:

| Lp. 1 | Nazwisko i imię 2 | Data urodz. 3 | Zrzeszenie 4 | Miejsce 5 | Klasa instr. 6 | Nr książ. instr. 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Atletyka — zapasy** | | | | | |
| 1. | Klorek Marian | 6. 11. 1922 | Stal | Poznań | I | 887/Pz |
| 2. | Smoczyński Romuald | 16. 4. 1920 | Stal | Poznań | I | 853/Pz |
| | **Lekkoatletyka** | | | | | |
| 1. | Chojnacki Zbigniew | 10. 5. 1929 | Start | Poznań | I | 265/Pz |
| 2. | Zaremba Jędrzej | 23. 5. 1931 | AZS | Poznań | I | 810/Pz |
| | **Narciarstwo** | | | | | |
| 1. | Konior Wanda | 5. 2. 1931 | AZS | Poznań | I | 537/Pz |
| 2. | Kowalska-Niedźwiecka A. | 22. 12. 1923 | AZS | Poznań | I | 749/Pz |
| 3. | Młokosiewicz Halina | 4. 1. 1925 | AZS | Poznań | I | C 802 |
| 4. | Pawlaczyk Leon | 19. 2. 1931 | AZS | Poznań | I | 658/Pz |
| | **Piłka koszykowa** | | | | | |
| 1. | Barczak Roman | 2. 7. 1933 | Start | Poznań | II | 850/Pz |
| 2. | Ciszewski Bogdan | 2. 1. 1929 | Zryw | Kalisz | I | 378/Pz |
| 3. | Dziel Marian | 6. 8. 1921 | Sparta | Gniezno | I | 585/Pz |
| 4. | Elantkowski Andrzej | 25. 2. 1931 | SKS | Gniezno | I | 744/Pz |
| 5. | Fęglerski Mieczysław | 28. 11. 1930 | Kolejarz | Poznań | I | 852/Pz |
| 6. | Głowińska Helena | 26. 2. 1934 | SKS | Słupca | I | 751/Pz |
| 7. | Klimek Marian | 28. 8. 1925 | Zryw | Poznań | I | 444/Pz |
| 8. | Sporna Teresa | 7. 1. 1928 | AZS | Poznań | I | 277/Pz |
| 9. | Szymura Stanisław | 4. 11. 1915 | Gwardia | Poznań | I | 153/Pz |
| 10. | Pilarczyk Henryk | 5. 1. 1933 | Sparta | Jarocin | I | 849/Pz |
| 11. | Powałowski Zenon | 13. 9. 1914 | Gwardia | Poznań | I | 65/Pz |
| 12. | Taberski Mieczysław | 17. 12. 1931 | AZS | Poznań | I | 851/Pz |
| | **Piłka ręczna** | | | | | |
| 1. | Elantkowski Andrzej | 25. 2. 1931 | SKS | Gniezno | I | 744/Pz |
| 2. | Gruntkowski Henryk | 13. 9. 1927 | LZS | Stary Tomyśl | I | 857/Pz |
| 3. | Klimek Marian | 28. 8. 1925 | Zryw | Poznań | I | 444/Pz |
| 4. | Łosiński Włodzimierz | 23. 3. 1934 | Kolejarz | Wągrowiec | I | 856/Pz |
| 5. | Sporna Teresa | 7. 1. 1928 | AZS | Poznań | I | 277/Pz |
| 6. | Staszak Stefan | 26. 8. 1912 | LZS | Witkowo | I | 855/Pz |
| 7. | Taberski Mieczysław | 17. 12. 1931 | AZS | Poznań | I | 851/Pz |
| 8. | Truszczyński Henryk | 27. 10. 1928 | AZS | Poznań | I | 569/Pz |
| 9. | Powałowski Zenon | 13. 9. 1914 | Gwardia | Poznań | I | 65/Pz |
| 10. | Urbanek Zdzisław | 29. 1. 1936 | Sparta | Nowy Tomyśl | I | 854/Pz |
| | **Piłka nożna** | | | | | |
| 1. | Taberski Mieczysław | 17. 12. 1931 | AZS | Poznań | I | 851/Pz |
| | **Piłka siatkowa** | | | | | |
| 1. | Sporna Teresa | 7. 1. 1928 | AZS | Poznań | I | 277/Pz |
| 2. | Powałowski Zenon | 13. 9. 1914 | Gwardia | Poznań | I | 65/Pz |
| 3. | Truszczyński Henryk | 27. 10. 1928 | AZS | Poznań | I | 569/Pz |
| 4. | Witek Maksymilian | 21. 12. 1922 | Start | Leszno | I | 45/Zg |
| | **Pływanie** | | | | | |
| 1. | Antoniewicz Zdzisław | 3. 2. 1908 | Unia | Poznań | I | 664/Pz |
| 2. | Binek Tomasz | 28. 11. 1927 | LPŻ | Kościan | II | 879/Pz |
| 3. | Ciesielski Józef | 25. 12. 1921 | Kolejarz | Leszno | I | 331/Pz |
| 4. | Górczewski Edward | 5. 4. 1914 | Sparta | Poznań | I | 212/Pz |
| 5. | Kucharska Maria | 13. 9. 1917 | Zryw | Poznań | I | 389/Pz |
| 6. | Kolasiński Mieczysław | 18. 6. 1916 | Unia | Poznań | I | 663/Pz |
| 7. | Klemińska Władysława | 1. 6. 1911 | Stal | Poznań | I | 665/Pz |
| 8. | Koprowiak Marceli | 9. 2. 1929 | Sparta | Poznań | I | 176/Pz |
| 9. | Machowski Witold | 18. 7. 1922 | Sparta | Poznań | I | 113/Pz |
| 10. | Madzurek Józef | 20. 6. 1934 | | Kalisz | I | 346/Pz |
| 11. | Myszkowski Ireneusz | 15. 3. 1932 | Unia | Poznań | I | 40/Pz |
| 12. | Mikołajczak Ryszard | 13. 1. 1936 | Budowlani | Poznań | I | 656/Pz |

| Lp. 1 | Nazwisko i imię 2 | Data urodz. 3 | Zrzeszenie 4 | Miejsce 5 | Klasa instr. 6 | Nr książ. instr. 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Szczubliński Henryk | 29. 5. 1921 | LPŻ | Poznań | I | 698/Pz |
| 14. | Paluch Henryk | 2. 9. 1930 | PTTK | Poznań | I | WS 412 |
| 15. | Wojciechowski Marceli | 28. 8. 1931 | Sparta | Poznań | I | WS 364 |
| | Skoki do wody | | | | | |
| 1. | Murawski Ryszard | 31. 10. 1937 | Stal | Poznań | I | 723/Pz |
| | Strzelectwo | | | | | |
| 1. | Baziuk Piotr | 14. 6. 1920 | Włókniarz | Kalisz | I | 728/Pz |
| 2. | Gilnreiner Zofia | 12. 1. 1905 | Kolejarz | Poznań | I | 596/Pz |
| 3. | Golski Stanisław | 20. 1. 1927 | Sparta | Poznań | I | 678/Pz |
| 4. | Himstedt Mieczysław | 21. 6. 1903 | Kolejarz | Poznań | I | 477/Pz |
| 5. | Hubicka Bożena | 28. 3. 1926 | LPŻ | Poznań | I | 679/Pz |
| 6. | Maćkowiak Zygmunt | 20. 4. 1927 | LPŻ | Kościan | I | 687/Pz |
| 7. | Marciniak Bogdan | 9. 1. 1930 | Start | Poznań | I | 649/Pz |
| 8. | Stefańczyk Mieczysław | 3. 2. 1916 | LPŻ | Nowy Tomyśl | I | 727/Pz |
| 9. | Świerczewska Zofia | 15. 11. 1907 | Kolejarz | Poznań | I | 564/Pz |
| | Piłka wodna | | | | | |
| 1. | Antoniewicz Zdzisław | 3. 2. 1908 | Unia | Poznań | I | 664/Pz |
| 2. | Czerniejewicz Jerzy | 9. 1. 1932 | Włókniarz | Poznań | I | 227/Pz |
| 3. | Józefiak Włodzimierz | 12. 7. 1931 | Unia | Poznań | I | 455/Pz |
| 4. | Klarkowski Józef | 10. 3. 1931 | Kolejarz | Poznań | I | 880/Pz |

Z-ca Przewodniczącego
Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej
(—) Zgodziński Bogdan

137

## KOMUNIKAT NR 11/56
Sekcji Atletyki.

Weryfikacja drużynowych mistrzostw kl. A w zapasach klasycznych za I i II rundę 1956 r.

### I runda

| | | | pkt. | pod-pkt. | pkt. minus. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Kolejarz Poznań | — Sparta Poznań | 0:2 | 3:5 | 16:9 |
| 2. | Warta Poznań | — Unia Swarzędz | 2:0 | 6:2 | 6:18 |
| 3. | AZS Poznań | — Start Pobiedziska | 1:1 | 4:4 | 12:12 |
| 4. | Start Poznań | — Kolejarz Poznań | 2:0 | 7:1 | 3:21 |
| 5. | Sparta Poznań | — Warta Poznań | 0:2 | 2:6 | 18:6 |
| 6. | Unia Swarzędz | — AZS Poznań | 0:2 | 3:5 | 17:9 |
| 7. | Start Pobiedziska | — Start Poznań | 0:2 | 2:6 | 18:9 |
| 8. | Kolejarz Poznań | — Warta Poznań | 0:2 | 0:8 | 24:0 |
| 9. | Sparta Poznań | — Unia Swarzędz | 2:0 | 6:2 | 6:19 |
| 10. | AZS Poznań | — Kolejarz Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |
| 11. | Start Pobiedziska | — Sparta Poznań | 2:0 | 6:2 | 6:19 |
| 12. | Start Poznań | — Warta Poznań | 0:2 | 3:5 | 15:11 |
| 13. | Unia Swarzędz | — Start Poznań | 0:2 | 3:5 | 16:12 |
| 14. | AZS Poznań | — Sparta Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |
| 15. | Start Pobiedziska | — Kolejarz Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |
| 16. | Warta Poznań | — Start Pobiedziska | 2:0 | 5:3 | 9:16 |
| 17. | Unia Swarzędz | — Kolejarz Poznań | 0:2 | 0:8 | 24:0 |
| 18. | Start Poznań | — AZS Poznań | 1:1 | 4:4 | 12:13 |
| 19. | Warta Poznań | — AZS Poznań | 0:2 | 3:4 | 13:9 |
| 20. | Unia Swarzędz | — Start Pobiedziska | 0:2 | 0:8 | 24:0 |
| 21. | Start Poznań | — Sparta Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |

### II runda

| | | | pkt. | pod-pkt. | pkt. minus. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Sparta Poznań | — Kolejarz Poznań | 2:0 | 5:3 | 9:16 |
| 2. | Unia Swarzędz | — Warta Poznań | 2:0 | 0:0 | 0:24 |
| 3. | Start Pobiedziska | — AZS Poznań | 1:1 | 4:4 | 13:13 |
| 4. | Kolejarz Poznań | — Start Poznań | 0:2 | 0:8 | 23:1 |
| 5. | Warta Poznań | — Sparta Poznań | 1:1 | 4:4 | 12:12 |
| 6. | AZS Poznań | — Unia Swarzędz | 1:1 | 4:4 | 13:15 |
| 7. | Start Poznań | — Start Pobiedziska | 2:0 | 5:3 | 11:15 |
| 8. | Warta Poznań | — Kolejarz Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |
| 9. | Unia Swarzędz | — Sparta Poznań | 2:0 | 5:3 | 11:15 |
| 10. | Kolejarz Poznań | — AZS Poznań | 0:2 | 1:7 | 22:2 |
| 11. | Sparta Poznań | — Start Pobiedziska | 1:1 | 4:4 | 12:12 |
| 12. | Warta Poznań | — Start Poznań | 0:2 | 0:8 | 23:4 |
| 13. | Start Poznań | — Unia Swarzędz | 2:0 | 5:3 | 12:16 |
| 14. | Sparta Poznań | — AZS Poznań | 0:2 | 1:7 | 20:5 |
| 15. | Kolejarz Poznań | — Start Pobiedziska | 0:2 | 0:8 | 24:0 |
| 16. | Start Pobiedziska | — Warta Poznań | 2:0 | 8:0 | 0:24 |
| 17. | Kolejarz Poznań | — Unia Swarzędz | 0:2 | 0:8 | 24:0 |
| 18. | AZS Poznań | — Start Poznań | 2:0 | 5:3 | 12:15 |
| 19. | AZS Poznań | — Warta Poznań | 2:0 | 5:3 | 9:15 |
| 20. | Start Pobiedziska | — Unia Swarzędz | 0:0 | 0:0 | 0:0 |
| 21. | Sparta Poznań | — Start Pozanń | 0:2 | 0:8 | 24:0 |

### Punktacja ogólna

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | AZS Poznań | pkt. | 20 | podpkt. | 65 | pkt. minus. | 97 |
| 2. | Start Poznań | „ | 19 | „ | 70 | „ | 94 |
| 3. | Start Pobiedziska | „ | 13 | „ | 58 | „ | 92 |
| 4. | Warta Poznań | „ | 13 | „ | 48 | „ | 143 |
| 5. | Sparta Poznań | „ | 8 | „ | 32 | „ | 192 |
| 6. | Unia Swarzędz | „ | 7 | „ | 38 | „ | 160 |
| 7. | Kolejarz Poznań | „ | 2 | „ | 16 | „ | 240 |

Przew. Komisji Techn.-Sport.
(—) Moczyński Józef

Przewodniczący
(—) Francuszkiewicz Miecz.

Redaguje i wydaje Kolegium Redakcyjne przy WKKF. w Poznaniu — Plac Kolegiacki 17, nr telef. 524-49. — Warunki prenumeraty: przyjmuje się wyłącznie abonament roczny, który wynosi zł 50,—. — Prenumeratę należy zgłaszać i opłacać do WKKF-u na konto w P.K.O. nr 5-9-207. — Biuletyn ukazuje się: 1 i 15 każdego miesiąca.

Poznańskie Zakłady Graficzne — Zakł. 2, Poznań, ul. Strzałowa 2a — 1466/56 — K-7 1466 — 600 — druk. kl. VII A1/60 g